

# 15 REPTES DE MOVIMENT A CASA

1



Balla amb energia mentre sona la teva cançó favorita

2

Corre ràpid sense moure't de lloc durant 30 segons

3



Posa't dempeus i asseu-te 10 vegades sense aturar-te

4



Fes l'exercici de la planxa durant 20 segons

5

Posa't boca amunt i fes com si muntessis en bici durant 30s

6



Salta a la corda durant 1 minut

7



Mentre estàs dempeus prova de tocar-te els genolls o els peus 10 vegades

8



Alça els genolls ben amunt ara una cama, ara l'altra, durant 60 segons

9

Camina cap endarrere cada cop més de pressa durant 60 segons

10



Mou la cintura en cercles com si fessis girar un hula-hoop

11



Quants esquats creus que pots fer en 15 segons?

12

Fes 10 salts de granota

13



Mou els braços fent cercles cap endavant durant 30 segons i cap enrere uns altres 30 segons

14

Dempeus en un sola cama, aixeca les mans i, a continuació, mou las mans als costats

15



Fes salts de tisora durant 30 segons